Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 3

Buchbesprechung: In libreria

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Giocare con i suoni

Nei primi anni di vita, attraverso gesti, suoni e movimenti, i bambini esprimono bisogni, emozioni, sentimenti, idee. Favorire percorsi educativi che associno lo sviluppo della corporeità e della musicalità, almeno sino a sei anni di età, rappresenta una necessità didattica oltre che pedagogica.

I due linguaggi hanno diversi contenuti comuni: l'ascolto, la coscienza e la conoscenza del proprio corpo, la disponibilità corporea, il ritmo, l'approccio al suono ed alle sue caratteristiche, il movimento nello spazio e nel tempo, l'espressività.

L'autore, docente di educazione fisica e di musica per bambini, propone in questo libro una serie di attività attentamente documentate da fotografie, accompagnate da suoni e musiche, suggerendo nello stesso tempo, temi per la riflessione e l'approfondimento. Giochi di esplorazione, di ascolto, di movimento creativo ed espressivo che utilizzano la voce, il corpo e semplici strumenti musicali spesso ricavati da oggetti di uso comune o disponibili in natura. Il testo è completato da un CD che contiene brani musicali e vari materiali sonori frutto delle idee e delle esplorazioni realizzate dai bambini durante i laboratori guidati dall'autore. Lo scopo è di dare suggerimenti e indicazioni sulle varie possibilità di utilizzo degli strumenti, degli oggetti, delle sonorità e delle strutture musicali in funzione del gesto e del movimento espressivo e creativo.

Un libro dedicato a genitori, educatori, insegnanti, musicisti ed a tutti coloro che quotidianamente, per impegno professionale o di studio, si occupano della crescita e della formazione dei bambini.

Stera, V.; Böhm, W.: ***il bambino, il gesto, il suono.*** *Trieste: Comunicarte edizioni, 2008.*

Triathlon per passione

Dedizione, passione, ossessione: la ricerca del miglioramento non finisce mai per gli atleti di endurance che fanno sul serio. Come i duatleti e i triatleti. Gli eventi legati a discipline multisportive sono in rapida ascesa. Gli adepti sono attratti dalla possibilità di sfidare se stessi sia fisicamente che mentalmente, e di fare qualcosa di diverso nella loro vita. Essi hanno colto al volo la possibilità di partecipare a delle gare di endurance che offrono varietà invece di uniformità.

Svariate componenti dell'allenamento sono necessarie per il successo nelle competizioni di discipline multisportive a qualsiasi livello: capacità mentali, abilità tecniche, fattori condizionali come la forza, la velocità e la resistenza. Il triathlon richiede un saggio dosaggio di tutto il processo di allenamento in cui sicuramente valgono i seguenti principi: affinamento delle competenze psicologiche; perfezionamento della tecnica del nuoto, del ciclismo e della corsa a piedi; sviluppo della forza specifica per ogni disciplina e della potenza massima.

Questa nuova pubblicazione presenta una vasta scelta di esempi di programmi di allenamento specifici alle discipline multisportive. In particolare si sofferma sui metodi di allenamento del triathlon e sulle basi nutrizionali che sostengono l'allenamento di questo sport. Buona parte dei contenuti hanno una solida base e una larga diffusione. I principi di metodologia dell'allenamento sono relativamente nuovi e non ancora utilizzati da tutti gli atleti. Gli autori consigliano gli adepti delle discipline multisportive di sperimentarli in modo adeguato alle proprie capacità e ai propri obiettivi.

Dallam, G. M.; Jonas, S.: ***Triathlon da campioni. Allenamento avanzato per la massima performance.*** *Milano: Libreria dello sport 2009.*

In mediateca

Alimentazione

Alimentazione e montagna: ***la dieta in montagna, attività sportive estive e invernali, integrazione dietetica, i bambini e la montagna****/L. Giuriani, F. Cioni. Fidenza, Mattioli 1885, 2008. 111 pagine*

Guida per i consumatori di integratori per lo sport: ***alimentazione completa per uno stile di vita attivo****/S. Adele, R. Jalali. Figline Valdarno, Sandro Ciccarelli, 2008. 236 pagine*

Allenamento

PNL per lo sport: ***come allenare la mente per vincere usando le tecniche della programmazione neuro-linguistica****/T. Garratt. Urgnano, Alessio Roberti, 2008. 298 pagine*

Scienza e pratica dell'allenamento della forza*/V.M. Zatsiorsky, W.J. Kraemer. Forgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 315 pagine*

Corsa

Correre: ***dalla poltrona alla maratona in 9 mesi di allenamento****/S. Messaggio. Milano, Rizzoli, 2008. 178 pagine*

Danza

Danza con me: una guida al balletto, passo per passo*/ J. Hackett, D. Handley. Milano, Mondadori, 2008. 79 pagine*

Diritto

Dizionario giuridico dello sport dalla A alla Z*/M. Grassani. Torino, Bradipolibri, 2008. 406 pagine*

Doping

Mondo doping: ***angeli, demoni e furbetti nello sport****/R. Bardelli. Torino, Bradipolibri, 2008. 453 pagine*

Educazione motoria

Sincrony® – educare al movimento. Un metodo rivoluzionario per migliorare l'efficienza fisica e ridurre i rischi in ogni attività sportiva*/F. De Bernardi. Milano, Ed. red!, 2008. 126 pagine*

Equitazione

Lezioni di equitazione: ***una guida completa a questo affascinante sport****/Z. St. Aubyn. Modena, Logos, 2008. 192 pagine*

Fitness

Personal trainer: 28 esercizi: ***programma completo di tonificazione per scolpire il corpo****/A. Frustaci (ed.). Milano, Ed. Cigra 2003, 2007. 65 pagine*

Marketing

Comunicazione e marketing delle imprese sportive: ***dall'analisi strategica alla gestione del marchio e delle sponsorizzazioni****/ A. Pruneti. Milano, FrancoAngeli, 2008. 253 pagine*

Scherma

Storia della scherma: ***le basi della moderna scherma europea****/ W.M. Gaugler. 2a ed. Busto Arsizio, Nomos, 2008. 540 pagine*

Sci

Sci moderno: ***la storia degli ultimi 40 anni, la ricerca scientifica, le quattro discipline****/C. Cotelli, M. Cotelli. Ivrea, Mulatero, 2008. 271 pagine*

Sport per disabili

Paralimpici: ***lo sport per disabili: storie, discipline, personaggi****/ C. Arrigoni. Milano, Ed. Ulrico Hoepli, 2008. 267 pagine*

Tai chi

Tai chi*/A. Austin. Milano, Ed. red!, 2008. 96 pagine*

Vela

Preparazione atletica del velista*/L. Parisi. Milano, Mursia, 2005. 69 pagine*

Per saperne di più:
www.mediateca-sport.ch
www.libreriadellosport.it